

第8回 クリスマス・ピアノ・コンサート

～スタインウェイを弾こう～

対象：幼児から大人までのピアノ愛好者（演奏時間一人5分以内）。



ゲスト：二胡奏者 高山賢人

12/17(土)
13時00分開演



尾木直樹 講演会

平成24年1月22日(日) 14時

全席指定500円 (幼児ひざ上無料)

■お求めは各プレイガイドで ※好評につき完売の恐れがございます。
東御市文化会館、ながしカメラ、グリーンブックス・タカギ
平安堂(うえだ店・塩田野店)、琴光堂楽器店、ヒオキ楽器佐久平店

♪ロビーコンサート(入場無料)

12月23日(金・祝) 13時30分

清水則英ジャズコンサート

平成24年1月21日(土) 13時30分

尾尻雅弘、エバラ健太 ギター

地元出身演奏家による ニュー・イヤーズ・コンサート (♪クラシック)

平成24年1月15日(日) 13時開場/14時開演 入場券：1,000円(全席自由/小中学生無料)

・木の仕事 「弦楽器製作者の仕事」 入場無料 9時～17時

平成24年1月14日(土)～1月29日(日) 東御市文化会館展示室

1月14日(土) 14時
ギャラリートーク開催

丸山晩霞の生涯が 一目で分かる展

丸山晩霞のことを30分で学んでいただけるよう、初期から晩年までの作品を展示しました。館内ビデオと共にご覧下さい。

11/3(祝・木)～
12/25(日)

東御市文化会館 **サンテラスホール**

お問い合わせ 62-3700
〒389-0515 東御市常田505-1 FAX62-3262

丸山晩霞記念館



人間の持つ無限の可能性、写真とは何なのか…。目をみはる作品の数々。一級のプロカメラマンたちが選考した優秀作品を、点字と立体コピー付パネルで100点超展示。

心眼

一全国盲人写真展
近年優秀作品を中心に

長野県元気づくり支援センター事業 協力：日本文化協会

11/19(土)～1/15(日)



Still Life … 器の裸像

森 幸夫展

11/19(土)～1/15(日) 流く味わい深い、いい絵です。

梅野記念絵画館

■389-0405 東御市八重瀬935-1 ■TEL0268-61-6161 ■9時～17時 ■入館料：高校生以上800円 ■休館日：毎週月曜、祝日の翌日 ■umenokinen@ueda.ne.jp

(こちらからは主に募集・お知らせ記事が掲載してあります。)

～手づくりで門松で新年を迎えませんか～

※1回目は昼食をご持参ください。

第2回 12月25日(日) 午後1時～午後4時

場 所：和コミュニティセンター

内 容：1 回目：竹や杉の小木の仕入れ。その後、竹・稲・缶・板等を組立できる前の形に加工して準備します。

2回目：高さ85cm くらいの門松一對を作りお持ち帰りいただきます。

募集人員：12名

材料費：2,000円（当日持参願います）

持ち物：ペンチ はさみ（普通のはさみで結構です。） のこぎり 弁当等（1回目）

1 回目は戸外での作業がありますので、作業できる服装で参加願います。

申し込み：12月7日(水) 午前8時30分から電話にて受け付けます。

(ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。10名以上にて実施します。)

●申し込み・問い合わせ先 和コミュニティセンター ☎62-0201(火・木は午前中のみ)

**『東御市生涯学習カレンダー』の
写真を募集します**

(未発表のものに限る。一人何点でも結構です。)

※写真はお返しできませんので、予め、ご了承ください。

◇応募方法 下の応募用紙に所定の事項を記入し、写真の裏面に貼って応募してください。(写真掲載は選考の上、決定させていただきます)

◇応募期限 **1月10日(火)まで**

●応募・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885 FAX 64-5610

キーリトリー線

東御市生涯学習カレンダー（平成24年4月～9月版）

住所			
氏名		電話 番号	
撮影場所			
写真内容説明			

冬だから！農閑期ならできそう！

食べ方見直し塾 参加者募集

冬なのに、体重とおへそ周りが減った！

運動だけでなく、食事にも気をつけることで体脂肪が減ってきた。

見て、食べて、実感できて、食べることへの意識が変わってきた。次の健診が楽しみ。

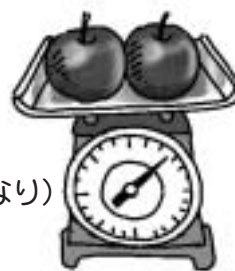
自分の食べてもいい量を知ることができた。

昨年の教室参加者のアンケートから

からだとの繋がりが深い“食べる”ことを、ゆっくり振り返ってみるための食の教室を開催します。一緒に学んでみませんか？

みなさんのご参加をお待ちしています。

- 対象者** 19歳からおおむね 65 歳までの市民 各コース先着 15名程度
会 場 1・3月コース…東御市保健センター 調理室
2月コース………北御牧保健センター 2F 調理室（北御牧庁舎となり）
時 間 午前 9 時30分 ～ 午後 0 時30分
参加費 1 回400円 （資料・材料費他）



	内 容	1 月	2 月	3 月
1 回	ちょうど良いエネルギーと食事量は？	6 日(金)	3 日(金)	8 日(木)
2 回	1 日分の食事を書き出してみよう。	12 日(木)	10 日(金)	15 日(木)
3 回	間食、ちょっとなら本当に大丈夫？	19 日(木)	17 日(金)	22 日(木)
4 回	塩分・油・脂 摂りすぎないポイント	26 日(木)	24 日(金)	29 日(木)

※4回参加が基本ですが、都合のつく回や、興味のある回のみでの参加もできます。

申し込みは 開催日の 1 週間前までに

●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係(総合福祉センター内)
☎64-8883 FAX 64-8880

脳健康相談日

地域包括支援センターでは、「脳健康相談」を実施しています。日々の生活も身体健康も脳の力が大切です。ご自分の脳の健康度をチェックすることで、物忘れの程度が心配なものかどうか判別してみませんか？

- ◇日 時 毎週水曜日 午前 9 時から午後 3 時まで
◇場 所 総合福祉センター
◇要予約 (1 日 5 人まで)

●予約・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎64-5000

『よろず相談所』を開きます

12月の「東御市よろず相談所」を下記のとおり開設します。

- 日時 12月16日(金) 午前9時～11時
【受付時間は、午前8時45分～10時30分です。】
- 場所 東部人権啓発センター
- 相談内容
法律(弁護士)、登記(司法書士)、人権、行政、消費生活などに関する相談に応じます。

【事前予約】 法律相談については、毎回混み合っておりますので、事前予約をお受けいたします。予約をされる方は、下記までお申し込みください。
また、予約の状況により相談をお受けできない場合もありますのでご承知おきください。

●事前予約・問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

音訳ボランティア 養成セミナーの開催

～目の不自由な方々に様々な情報を提供する音訳サービスの
ボランティア活動に参加しませんか～

【第1回 「音訳ボランティアの必要性」】

- ・日時 平成24年1月11日(水) 午後1時30分～3時30分
- ・講師 広沢 里枝子氏(視覚障がい者)
- ・場所 総合福祉センター ボランティアルーム2

【第2回 「朗読講習1」】

- ・日時 平成24年1月24日(火) 午後1時30分～3時30分
- ・講師 大久保 知恵子氏
(元SBCアナウンサー、長野県カルチャースクール講師、
長野県下市町村朗読ボランティア指導講師)
- ・場所 総合福祉センター ボランティアルーム2

【第3回 「朗読講習2」】

- ・日時 平成24年2月9日(木) 午後1時30分～3時30分
- ・講師 大久保 知恵子氏
(元SBCアナウンサー、長野県カルチャースクール講師、
長野県下市町村朗読ボランティア指導講師)
- ・場所 総合福祉センター ボランティアルーム2

○対象者 音訳ボランティアに興味のある方

○募集人員 15名

○参加費 無料

○申し込み締め切り 平成23年12月22日(木)

●申し込み・問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 FAX64-5695

農振農用地除外申請について

市では、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」では、農地を農業以外の目的に利用することができません。やむを得ず住宅など他の目的に利用した場合は、農振農用地区域からの除外手続きが必要です。

農振農用地の除外申請の受付を下記により行います。計画のある方は申請してください。

○申請期間 1月16日(月)～1月31日(火)

なお、除外が認められるためには、土地改良事業を実施していないことや除外後の農用地の集団性が確保されるなどの要件を満たす必要があります。

申請書類は農林課農政係でお渡ししています。

●申請・問い合わせ先 農林課 農政係(庁舎別館1階) ☎64-5894

北御牧地区の皆様へ

粗大ごみ受入一時停止についてのお願い

日頃、組合行政について、ご理解とご協力を賜りお礼申し上げます。

粗大ごみ処分場は、平成5年4月から受入を開始して以来18年が経過しようとしています。

このたび、土砂崩落防止、適切な維持管理及び作業の安全性を確保するために、処分場有効利用計画による土堰堤工事を行います。

工事車両等が多数出入りしますので、事故防止のため粗大ごみの個人持込を工事期間中、一時停止させていただきます。何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

受入停止期間 平成23年12月29日(木)～平成24年3月31日(土)

●問い合わせ先 川西保健衛生施設組合 ☎67-2110
粗大ごみ処分場 ☎0267-54-2610

とうみレッツ号からのお願い

レッツ号をご利用の際は、
シートベルトの着用にご協力ください。

1. ご利用になりたい便の30分前までにお申し込みください。
2. 8時半便をご利用の場合は前日までにお申し込みください。
3. 変更・取り消しの場合は必ず受付センターに連絡をお願いします。

* 冬期は路面状態により遅れや運休が予想されます。到着時間に余裕をもってご予約ください。
また積雪のため、戸口までお迎えに行かれない場合があります。ご了承ください。



●問い合わせ先 とうみレッツ号受付センター(東御市商工会内) ☎67-1003

ホワイトボード

みなさんからの情報発信によるページです。
いろいろな情報をお待ちしております。
メールアドレス：shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
FAX 62-5040
●送付先 東御市役所総務部企画課 広報担当まで

借金問題、ひとりで悩んでいませんか？ 多重債務者無料相談会のお知らせ

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。借金でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。

面接は予約制です。事前に下記予約先へお電話ください。

- 日時／12月9日(金) 午前10時～午後5時
- 会場／上田消費生活センター(長野県上田合同庁舎6階)
- 予約の受付／12月8日(木)まで
- 予約・問い合わせ先／
上田消費生活センター(長野県上田合同庁舎6階)

☎27-8517

東御清翔高校 学校開放講座

「気象災害と温暖化のお話」& 「木星と星座観望会」

- 日時／12月17日(土) 午後3時～8時
- 場所／東御清翔高校 中講義室(2棟3階)、
天体ドーム(1棟屋上)
- 内容／
【第1部】講演会(午後3時～5時)
演題 「気象災害と温暖化から命と自然そして地球を守るために！」
講師 長野地方気象台台長 八尾 孝さん
【第2部】「木星と星座観望会」(午後5時30分～8時頃)
本校同窓生(天文クラブ)による冬の星座案内と屋上天体ドームにて屈折望遠鏡による木星観望会
- お願い／・星座観望会に参加される方は、防寒対策をしっかりとご来校ください。
・星座早見盤、双眼鏡をお持ちの方はご持参ください。
・雨天時でも惑星の動画やミニプラネタリウムで楽しむことができるように計画しています。
- 問い合わせ先／東御清翔高校 ☎62-0159

「点字サロン」へのお誘い

点字を学びたい視覚障がいの方や、視力の弱い方のため、点字学習を行っています。

自身も苦勞しながら展示を身につけてきた視覚障がいの先輩や、ボランティアの方と一緒にじっくりゆっくり展示の読み書きの基礎を学びましょう。

また、このサロンは楽しくて有意義な情報交換の場です。いつからでも参加できますので、希望される方は「上小圏域障害者総合支援センターウイング」へご相談ください。

- 開講日／毎月第2・3・4火曜日
- 会場／上田市ふれあい福祉センター2階 小会議室
(上田市中央3-5-1)
- 時間／午前10時～正午
- 参加費／無料
- 講師／広沢 里枝子さん
- 主催／上小圏域障害者総合支援センターウイング
- 協力／点訳グループ でんでん虫の会
- 問い合わせ先／

上小圏域障害者総合支援センターウイング ☎28-5522

長野県上小地方事務所からのお知らせ 内職の求人を募集しています！

上小地方事務所では、育児や介護等により就労が難しい方のため、内職求人の情報提供を行っています。簡単な仕事を内職で…とお考えの事業者の皆さんは、上小地方事務所商工観光課までぜひお知らせください。

- 連絡先／長野県上小地方事務所商工観光課
☎25-7140 FAX24-0331

—ご存知ですか？検察審査会—

検察審査会では、国民の中から選ばれた11人の検察審査員が、検察官が被疑者を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)のよしあしについての審査をします。

交通事故等の犯罪の被害にあい、検察官の不起訴処分に不満をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。

- 問い合わせ先／
上田検察審査会事務局(長野地方裁判所上田支部内)
☎40-2211

石綿による疾病に 気づいていない方を探しています

石綿により疾病は数十年前の仕事でも発症します。

- もう一度思い出してください。
□過去に石綿を取り扱う仕事をしたことはありませんか。
□過去に仕事で石綿を吸い込んだ可能性はありませんか。
- いま、お体は大丈夫ですか。
□息切れ、せき、胸が苦しい等の症状は出ていませんか。
※石綿による疾病は、呼吸器系の症状がよく現われます。
□中皮腫、肺がん等の病気で療養されていませんか。
※石綿を吸い込んだことのある人に発症することのある病気です。
- ご家族などで……
□中皮腫、肺がん等で亡くなられた方はいませんか。
お心当たりのある方は、最寄りの労働基準監督署又は長野労働局へご相談ください。
石綿による疾病と認められた場合、労災保険給付又は特別遺族給付金を受けられる場合があります。
※特別遺族給付金の請求期限は、平成24年3月27日までです。労災保険給付の請求についても、請求期限(時効)があります。
詳しくは、長野労働局ホームページをご参照ください。
<http://www.nagano-roudoukyoku.go.jp>
- 問い合わせ先／長野労働局 ☎026-223-0556

交通事故からあなたの未来を守る 自賠責保険・自賠責共済

うっかりではすまされません 自賠責！

交通事故による死者数は年々減少傾向にあるものの、平成22年の事故発生件数は約72万件、死傷者数は89万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべての自動車の保有者に、自動車1台ごとに加入が義務づけられており、基本的にすべての加害者の賠償責任を担保するとともに、すべての被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の保護を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割・重要性や、保険金・共済金の支払のしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

- 自賠責制度の詳しい内容は、
<http://www.jibai.jp> でご覧になれます。

市役所からの「情報提供」について

9月30日をもって、オフトーク通信・有線電話放送が終了しました。長い間ご利用いただき、誠にありがとうございました。市からのお知らせ等については、これからも下記の情報伝達手段によりお知らせしていきます。どうぞご活用ください。

◎FMとうみ

FMラジオによる情報提供を行っています。

『ラジオ市報とうみ』 行事や募集・行政情報等をお知らせします。

【放送時間】 毎日 午前7時40分から 午後0時40分から 午後6時40分から
『おくやみ情報』

【放送時間】 午後6時40分から放送する「ラジオ市報とうみ」終了後
『市民情報広場』 直面する行政の話題をお知らせします。

【放送時間】 毎週木曜日 午後4時～4時55分

*この他に警察や消防などからの行方不明者情報、有害鳥獣出没情報、防犯・交通安全情報、農作業情報、市議会中継等も行っています。

*「緊急防災ラジオ」は、オフトーク通信放送や有線放送のように自動的にのお知らせは流れません。必ずスイッチを入れてお聞きください。

◎東御市ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp>

◎市報とうみ

【本紙】 毎月1日発行

【お知らせ版】 毎月1日・16日発行（12月については1日発行のみ）

*発行日は、曜日等で多少前後します。

◎メール配信@とうみ

災害などの緊急時に地域住民の方への迅速な情報伝達の手段として、携帯電話等の電子メールを活用し、情報の提供を行っています。携帯電話やパソコン端末等での事前の登録が必要になります。

【配信情報】 ①市内火災情報 ②災害情報（市内風水害・県内震度4以上及び土砂災害）
③不審者情報 ④その他の情報（行方不明者・有害鳥獣出没など）

【登録方法】 QRコードを読み込んでいただくか、
仮登録用メールアドレス

(tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jp)へ空メールをお送りください。
空メール送信後、本登録の手続きメールが届きます。

*迷惑メール防止の設定をされていると、本サービスの登録ができません。

【利用料金】 情報提供料は無料です。

メールとインターネットの通信料のみご負担ください。



QRコード

◎とうみチャンネル

「とうみチャンネル」は、とうみケーブルテレビと上田ケーブルビジョンに加入されている方で、STB（ケーブルテレビ専用デジタルチューナー）が設置されているテレビでご覧いただけます。

『番組』 【本放送】 午後7時30分から

【再放送】 当日：午後11時から 翌日：午前7時、10時、午後1時、4時

『Weekly！ウィークリーとうみ』

【本放送】 毎週金曜日 午前7時

【再放送】 午前10時、午後1時、4時、8時、11時

●問い合わせ先 企画課 秘書広報係(勤労者会館1階) ☎64-5806 FAX62-4050
企画課 ケーブルテレビ係 ☎67-2981

湯の丸バス冬期時刻表 (1日2往復)

佐久平駅	小 諸 駅	東御市役所前	祢津車庫	新 張	奈 良 原	湯 の 丸
8 : 00	8 : 15	8 : 30	8 : 39	8 : 45	8 : 55	9 : 16
—	14 : 00	14 : 15	14 : 24	14 : 30	14 : 40	15 : 01
湯 の 丸	奈 良 原	新 張	祢津車庫	東御市役所前	小 諸 駅	佐久平駅
9 : 30	9 : 51	10 : 01	10 : 07	10 : 16	10 : 31	—
15 : 31	15 : 52	16 : 02	16 : 08	16 : 17	16 : 32	16 : 47

■運行予定

平成23年

12月23日・24日・25日・28日・29日・31日

平成24年

1月1日・2日・4日・5日・7日・8日・9日・14日・15日・21日・22日・28日・29日

2月4日・5日・11日・12日・18日・19日・25日・26日

3月3日・10日・11日・17日・18日・19日・24日・26日

■運賃(片道)

佐久平駅～湯の丸 1,330円 小諸駅～湯の丸 1,280円 東御市役所～湯の丸 940円
上記時刻表以外の通過バス停でも乗下車できますので、詳しくは通過バス停の時刻表をご覧ください。

●問い合わせ先 千曲バス株式会社 小諸営業所 ☎0267-22-2100

株式会社 信州東御市振興公社年末年始営業一覧

施設名		12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)
湯楽里館	開館時間	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時
	閉館時間	午後10時	午後7時	午後7時	午後10時	午後10時
湯楽里館 物産センター	開館時間	午前9時30分	午前9時30分	午前11時	午前9時30分	午前9時30分
	閉館時間	午後6時	午後5時	午後5時	午後6時	午後6時
レストラン OH! LA! HO	開館時間	午前11時	午前11時	正午	午前11時	午前11時
	閉館時間	午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)	午後4時 (ラストオーダー 午後3時)	午後4時 (ラストオーダー 午後3時)	午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)	午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)
ゆうふる tanaka	開館時間	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時
	閉館時間	午後10時	午後7時	午後10時	午後10時	午後10時
御牧乃湯	開館時間	午前10時	午前10時	正午	午前10時	午前10時
	閉館時間	午後10時	午後7時	午後10時	午後10時	午後10時
御牧苑	開館時間	午前11時	午前11時	午前11時	午前11時	午前11時
	閉館時間	午後9時	午後2時30分	午後2時30分	午後9時	午後9時
アートヴィレッジ 明神館	開館時間	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時
	閉館時間	午後9時	午後9時	午後9時	午後9時	午後9時
憩いの家		休 館	休 館	休 館	休 館	休 館

※芸術むら公園の次の施設について、冬期間利用を休止させていただきます。

平成23年12月12日～平成24年3月16日

マレットゴルフ場／バーベキューハウス／テニスコート／公衆トイレ

平成24年1月6日～平成24年3月16日

コテージ

※ゆうふるtanakaのプール・食堂については12月31日、ジム・スタジオについては12月31日～1月2日休業します。

※湯楽里館 初日の出風呂実施します。(1月1日午前7時～午前9時)

●問い合わせ先 (株)信州東御市振興公社 総務課 ☎64-0001



●乳幼児健康診査

受付／午後1時～1時15分(3歳児健診のみ受付午後0時45分～1時)

場所／市保健センター ※2歳児歯科健診のときは歯ブラシ・コップをお持ちください。

期 日	内 容	対 象 者	期 日	内 容	対 象 者
12月13日(火)	3歳児健診	平成20年10月生まれの人	1月17日(火)	3歳児健診	平成20年11月生まれの人
14日(水)	10か月児健診	平成23年2月生まれの人	18日(水)	10か月児健診	平成23年3月生まれの人
15日(木)	2歳児歯科健診	平成21年10月生まれの人	24日(火)	1歳6か月児健診	平成22年7月生まれの人
20日(火)	1歳6か月児健診	平成22年6月生まれの人	25日(水)	4か月児健診	平成23年9月生まれの人
21日(水)	4か月児健診	平成23年8月生まれの人	26日(木)	2歳児歯科健診	平成21年11月生まれの人

*8か月児おたずね票は、離乳食教室にお持ちいただくか市保健センターへ郵送してください。

●集団予防接種〈保健センターで行います〉(料金は無料)

・受付時間：午後1時15分～1時30分

・持 ち 物：母子手帳・予診票・体温計(接種前の体温を会場で測ります。)

予防接種名・対象者	日 程	注 意 事 項
BCG 生後3か月～6か月未満児	12/9(金) 1/13(金)	・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ・治療中または経過をみている病気がある場合には、主治医に相談してから予防接種を受けましょう。 ・BCGは、生後6か月までに忘れずに受けましょう。

●個別予防接種 (料金は無料)・保護者が直接、下記医療機関に予約をして予防接種を受けてください。

予 防 接 種 名		対 象 者	実施期間	注 意 事 項
三種混合 (ジフテリア 百日ぜき 破 傷 風)	初回	期間内に20日～56日までの 間隔で3回接種	通 年	・接種間隔内で受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ・生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。
	追加	初回接種(3回目)の1年～ 1年6か月の間に1回接種		
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期	期間内に1回接種	通 年	・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ◎第1期は1歳になったら早めに。 ◎第2期、第3期、第4期の対象者は忘れずに受けましょう。 接種期間は平成24年3月31日までです。
	第2期	期間内に1回接種		
	第3期	期間内に1回接種		
	第4期	期間内に1回接種		
日本 脳炎	1 初回	6日～28日までの間隔で 2回接種	通 年	・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ◎法の改正により、平成7年6月1日生～平成19年4月1日生(7歳半～9歳未満を含む)の1期終了者は、希望すれば2期の接種を無料で受けられます。接種回数を確認しましょう。
	追加	初回接種のおおむね1年後 に1回接種		
	2 期	(1期終了後)1回接種		

●ワクチン接種緊急促進事業 (希望者は医療機関に予約、接種料金は無料ー平成24年3月末まで)

*ヒブワクチン予防接種及び小児用肺炎球菌予防ワクチン予防接種

対象者：生後2か月から5歳未満児

*子宮頸がんワクチン予防接種

対象者：平成7年4月2日生～平成11年4月1日生の女子。(接種回数等詳しくは個人通知をご覧ください。)

●高齢者インフルエンザ予防接種 (平成23年12月31日まで)(下記全医療機関で実施)

*対象者：接種日に満65歳以上の方：自己負担1,000円で接種が受けられます。

対象者のうちの生活保護受給者及び中国残留邦人の方は申請により全額助成があります。

*予防接種を希望する65歳以上の方は、市から送られた予診票を必ず持参しましょう。

●個別予防接種実施医療機関 (日本脳炎は行っていません)

医 療 機 関 名	区 名	電話番号	医 療 機 関 名	区 名	電話番号
祢 津 診 療 所	東町	62-0273	せき内科クリニック	白鳥台	64-7171
長谷川耳鼻咽喉科	田中	62-2006	中 島 医 院	大日向	67-2777
酒 井 医 院	城ノ前	64-3170	東 御 記 念	県	62-1231
さ さ き 医 院	本海野	64-3711	セントラルクリニック		
ほ し や ま 内 科	常田	62-3115	東 御 市 民 病 院	鞍掛	62-0050
春原整形外科クリニック (麻しん風しんのみ実施)	常田	64-6200	東 御 市 立 みまき温泉診療所	布下	61-6002

◎母と子の健康相談

- ・毎週火曜日（祝日除く）
- ・午前9時～11時ころまでにお出かけください
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・スタッフ　保健師

※乳幼児健康相談・育児相談・離乳食相談など
お気軽におでかけください。



◎もぐもぐ離乳食教室

- ・と　　き　①12月9日(金)、②1月13日(金)
- ・受付時間　午前9時30分～9時45分
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・対　象　児　①平成23年4月生まれ
②平成23年5月生まれ
- ・持　ち　物　母子手帳、食事用エプロン
赤ちゃんすくすくブック
8か月児おたずね票

※参加できない方はおたずね票を記入し保健センターへ郵送またはご持参ください。

◎断酒会

- ・と　　き　12月12日(月)、1月9日(月)
午後7時～9時
- ・と　　ころ　市中央公民館

○アルコール依存から立ちあがろうとする方、その家族、また関心のある人など、どなたでも参加できます。

◎生活習慣病相談

- ・と　　き　月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時
- ・と　　ころ　総合福祉センター内健康増進係
- ・相談ダイヤル　☎64-8883

◎精神保健相談(予約制 ☎64-8882)

- ・と　　き　12月8日(木)、1月12日(木)
午後2時～3時30分　2名まで
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・内　　容　精神科医等による心の相談を行います

◎精神障がい者デイケア

＜憩いの時間＞

- ・と　　き　12月7日(水)、14日(水)、
1月11日(水)、25日(水)
午前10時～午後3時
(お好きな時間に自由にご参加ください。)

- ・内　　容　ティータイム(お茶会)
- ・場　　所　東御障がい者相談センターさくら
＜レクリエーション＞

- ・と　　き　①12月21日(水)、②1月18日(水)
午前9時30分～正午

- ・内　　容　①クリスマス会
②健康管理について

- ・場　　所　東御障がい者相談センターさくら
- ・問い合わせ先　東御障がい者相談センターさくら
☎63-1220
福祉課福祉援護係
☎64-8888

◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と　　き　①12月12日(月) 午後1時30分から
②1月6日(金) 午前10時から
- ・と　　ころ　①中央公民館2階　和室
②総合福祉センター1階　相談室1
- ・問い合わせ先　福祉課福祉援護係 ☎64-8888
- *興味のある方はどなたでも参加できます。

◎陽だまりの会(精神障がい者家族会)

- ・と　　き　①12月12日(月) 午前10時から
②1月11日(水) 午前10時から
- ・と　　ころ　①総合福祉センター3階　301研修室
②上田市ふれあい福祉センター団体会議室
- ・問い合わせ先　福祉課福祉援護係 ☎64-8888

⊕ 日曜当番医 ⊕

- 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。
- 当番時間は平常どおりです。(午前中宅診、午後往診)
- 急きょ当番医が変わることがあります。休日・夜間当番医の電話案内等でご確認ください。

12月 4日 みまき温泉診療所 ☎61-6002 布　下

11日 中　島　医　院 ☎67-2777 大日向

18日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県

25日 ほ　し　や　ま　内　科 ☎62-3115 常　田

＜お知らせ＞

11月13日(日)から休日歯科当番制が、「休日歯科救急センター」へ変わりました。

住所 上田市材木町1-3-6
(上田市立図書館東側)

電話 24-8020

診療時間 午前9時～午後3時

(くわしくは、19ページをご覧ください。)



BOOK童夢みまきからお知らせ

赤ちゃん和妈妈のためのおはなし広場 & ちいさな小さなコンサート開催

♥とき 12月14日(水) 午前10時30分

♥ところ BOOK童夢みまき 2階読書室

♥対象 就園前の乳幼児

♥内容 絵本の読み聞かせ、パネルシアター & クリスマスソングなどのミニミニコンサート

♥入場無料・予約不要

★今月のおすすめ図書

『救命救急フライトドクター～攻めの医療で命を救え！～』

救命救急は時間との戦いである。「患者を病院へ運ぶ」(待つ)から「医師が現場へ向かう」(攻め)へ。攻めの医療の切り札ドクターヘリを飛ばすべく奮闘する人々の、命をつなぐための熱い挑戦を描く小中学生向けノンフィクション。(岩貞るみこ/著 講談社)

●問い合わせ先 BOOK童夢みまき ☎・FAX67-3711

とうみチャンネル 12月2日～31日の番組案内

「とうみチャンネル」は、とうみケーブルテレビと上田ケーブルビジョンに加入されている方で、STB(ケーブルテレビ専用デジタルチューナー)が設置されているテレビでご覧いただけます。

12月2日(金)	Weekly!ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～	16日(金)	Weekly!ウィークリーとうみ～東御市内の話題～
3日(土)	平成23年度 第47回北御牧地区一周駅伝大会 ～炎のスタート～	17日(土)	第16回 滋野地区ふれあいのつどい ～ステージ発表(前半)～
4日(日)	平成23年度 第47回北御牧地区一周駅伝大会 ～炎の中盤～	18日(日)	第16回 滋野地区ふれあいのつどい ～ステージ発表(後半)～
5日(月)	平成23年度 第47回北御牧地区一周駅伝大会 ～炎のゴール～	19日(月)	県議会広報番組「こんにちは県議会です」 ～県議会9月定例会から～
6日(火)	平成23年度 滋野小学校 校庭運動会(再)～前半～	20日(火)	平成23年度 第2回東御市生涯学習市民大学講座(再) 「地震講座」 講師:泉谷恭男先生(信州大学工学部教授)
7日(水)	平成23年度 滋野小学校 校庭運動会(再)～後半～	21日(水)	平成23年度 東御市「金婚祝賀式」(再)
8日(木)	瞳輝いて保育の翼 ～11月生まれのお誕生会～	22日(木)	第8回 東御市マラソン大会 ～芸術むら公園一帯(11月6日)～
9日(金)	Weekly!ウィークリーとうみ～東御市内の話題～	23日(金)	東部中学校 合唱部・吹奏楽部 ジョイントコンサート(再)
10日(土)	月刊とうみチャンネル11月号 ～前半～	24日(土)	とうみ混声合唱団 第15回定期演奏会(再)
11日(日)	月刊とうみチャンネル11月号 ～後半～	25日(日)	瞳輝いて保育の翼 ～12月生まれのお誕生会～
12日(月)	<議会中継>AM9:00～(予定)平成23年度 東御市議会第4回定例会一般質問 ～初日～ 第20回 巨峰の王国まつり(再)	26日(月)	東御市この1年 ～1月・2月～
13日(火)	<議会中継>AM9:00～(予定)平成23年度 東御市議会第4回定例会一般質問 ～二日目～ 火のアートフェスティバル2011(再) ～10月8日フェスティバル初日の様子～	27日(火)	東御市この1年 ～3月・4月～
14日(水)	火のアートフェスティバル2011(再) ～野外ステージ発表(前半)～	28日(水)	東御市この1年 ～5月・6月～
15日(木)	火のアートフェスティバル2011(再) ～野外ステージ発表(後半)～	29日(木)	東御市この1年 ～7月・8月～
		30日(金)	東御市この1年 ～9月・10月～
		31日(土)	東御市この1年 ～11月・12月～

※番組の内容は場合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。

21:45～ 一週間まるごと!とうみチャンネル「Weekly!ウィークリーとうみ(再放送)」をお送り致します。
(24日～31日を除く)

	番 組	<毎週金曜日放送>Weekly!ウィークリーとうみ
本放送	19:30	7:00
再放送	(当日) 23:00 (翌日) 7:00 10:00 13:00 16:00	10:00 13:00 16:00 20:00 23:00

●問い合わせ先 企画課 ケーブルテレビ係 ☎67-2981



のびのびっこひろば (1月)

時間はいずれも午前10時からです。
詳細はすすくひろば(64-5814)へお問い合わせください。

田中のびのびっこひろば

1月13日(金)・どんど焼き 田中保育園
現地集合

滋野のびのびっこひろば

1月13日(金)・保育園へ行く(どんど焼き) 各保育園

祢津のびのびっこひろば

1月26日(木)・保育園の給食を体験しよう
北御牧まき未来館2階 調理室
持ち物：エプロン・バンダナ(親子分)・フォーク・スプーン

和のびのびっこひろば

1月13日(金)・どんど焼きに行こう 各保育園

東部子育て支援センター

“あくあくひろば”からののお知らせ

☎64-5814

- 1月6日(金)・ママ～ずのリズム遊び(午前10時30分から)
- 1月10日(火)・育児座談会(篠原助産師)
(午前10時30分から)
- 1月12日(木)・おもちゃドクター(午前10時から)
- 1月13日(金)・田中ぼけっとひろば
(記念品作りー田中コミュニティーセンター)
(午前10時から)
- 1月19日(木)・滋野ぼけっとひろば
(記念品作りー滋野コミュニティーセンター)
(午前10時から)
- 1月20日(木)・祢津ぼけっとひろば
(記念品作りー祢津公民館)(午前10時から)
- 1月23日(月)・ママ～ずのおはなし絵本
(午前10時30分から)
- 1月24日(火)・和ぼけっとひろば
(記念品作りー和コミュニティーセンター)
(午前10時から)
- 1月25日(水)・くまさんクラブ
(芹沢相談員ーいたずら)(午前10時～11時30分)

北御牧子育て支援センター

“みまき未来館”からののお知らせ

☎67-3676

- 時間はいずれも午前10時～11時30分です。
- 1月11日(水)・ふれあい広場(戸谷講師)
- 1月17日(火)・0歳児のママ広場
- 1月18日(水)・わんぱくピクス(身体教育医学研究所)
- 1月26日(木)・おもちゃドクター
- 1月27日(金)・描こう!作ろう!(深町先生)
- 1月31日(火)・北御牧ぼけっとひろば
(記念品作りー北御牧子育て支援センター)

1月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

1月20日(金) 午前9時30分～11時

*小麦粉粘土を作って遊びましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

1月はありません。

田中保育園 ☎62-1602

1月13日(金) 午前9時30分～11時

*どんど焼きにお出かけください。

(稲の花は保育園で用意します。)

お正月飾りやだるまがあったら持ってきてください。

滋野保育園 ☎63-6468

1月13日(金) 午前9時30分～11時

*どんど焼きにお出かけください。

(稲の花は保育園で用意します。)

祢津保育園 ☎63-6816

1月13日(金) 午前9時30分～11時

*どんど焼きにお出かけください。

(稲の花は保育園で用意します。)

和保育園 ☎63-6815

1月13日(金) 午前9時30分～11時

*どんど焼きにお出かけください。

(稲の花は保育園で用意します。)

西部保育園 ☎63-6469

1月13日(金) 午前9時30分～11時

*どんど焼きにお出かけください。

(稲の花は保育園で用意します。)

東保育園 ☎62-3291

1月13日(金) 午前9時30分～11時

*どんど焼きにお出かけください。

(稲の花は保育園で用意します。)

北御牧保育園 ☎67-2093

1月18日(水) 午前9時30分～11時

*運動遊びをしましょう。

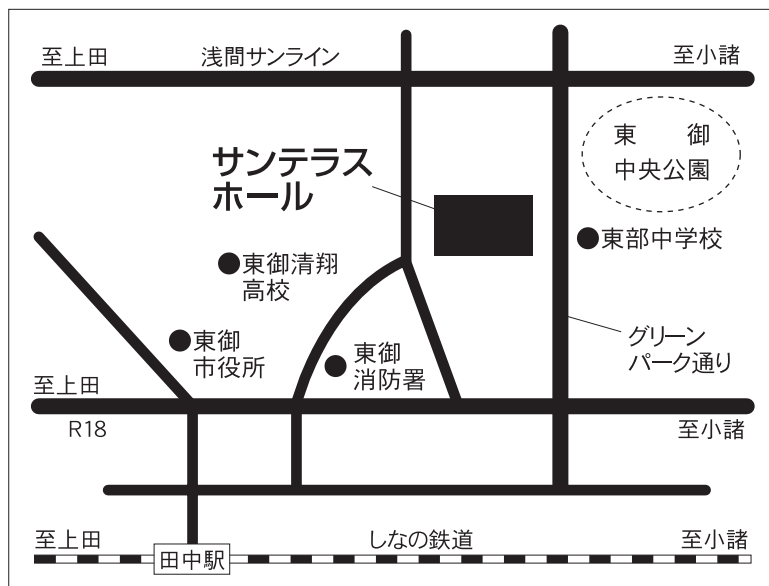


確定申告の会場が変わります！

舞台が丘一带の公共施設整備事業による改修工事のため、平成24年2月16日(木)から3月15日(木)までの確定申告は、**文化会館サンテラスホール展示室**で行います。地区公民館、北御牧庁舎、受付時間等は例年通り予定しています。

詳細は平成24年2月1日発行のチラシをご覧ください。

※皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



●問い合わせ先 税務課 住民税係(中央公民館内) ☎64-5877

平成24年度 償却資産申告について

地方税法第383条の規定により毎年1月1日現在、事業用資産として償却資産を所有されている方は、1月31日までに資産の所在する市町村長に申告していただくことになっています。

□ 1 償却資産とは

償却資産とは、会社や個人が事業のために所有している土地や家屋以外の有形減価償却資産で、構築物(建物附属設備)・機械及び装置・車両及び運搬具・工具器具及び備品などの資産です。

□ 2 申告書を提出しなければならない方は

1. 事業のために使用している償却資産または使用することができる状態にある償却資産を市内に所有している方
 2. 所有している事業用償却資産を、市内の他の者に貸付けている方
- ※資産の増減がない方、廃業等の場合でも申告書を提出して下さい。

□ 3 申告方法

前年度申告書を提出していただいた方には、12月中旬に「はがき」又は「封書」にてご案内を発送いたします。内容をご覧のうえ、申告書及び添付書類を提出してください。

ご案内が届かない場合や、新規に事業を始められた方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

□ 4 申告期限……平成24年1月31日(火)

期限間近になりますと大変混雑いたしますので、お早めの申告をお願いいたします。

●問い合わせ先 税務課 資産税係(中央公民館内) ☎62-1111(代表)

東部地区 オフトーク通信をご利用していた皆さまへ 「オフトーク通信宅内装置」を回収しています

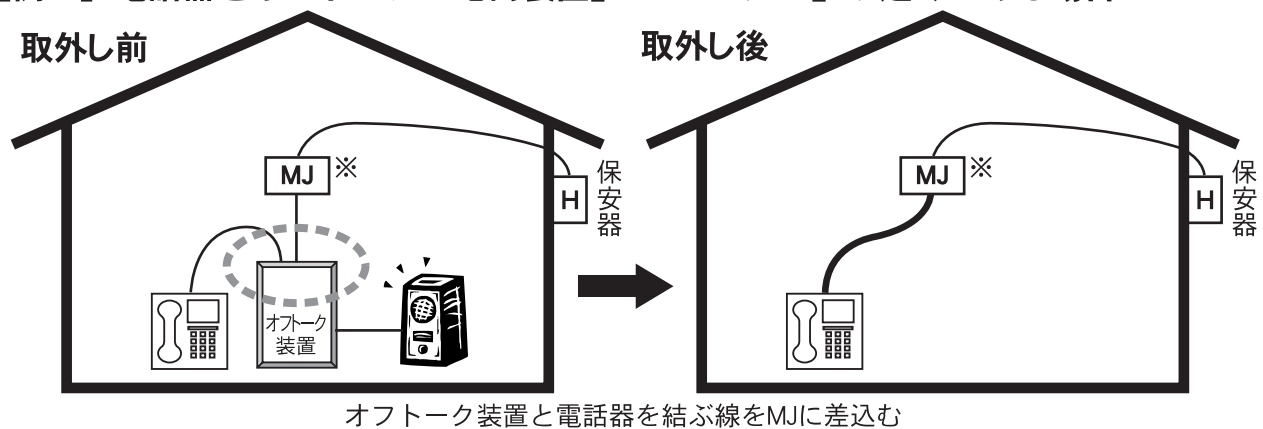
10月・11月の2か月間にわたり、「オフトーク通信宅内装置」等の回収にご協力いただき、誠にありがとうございました。回収した「宅内装置」「スピーカー」については適正に処理をさせていただきました。

各区公民館での回収は一旦終了させていただきますが、回収日に出せなかった方は、市役所企画課において引き続き、平日の8時30分から午後5時まで回収を行っていますのでご面倒でもご持参願います。

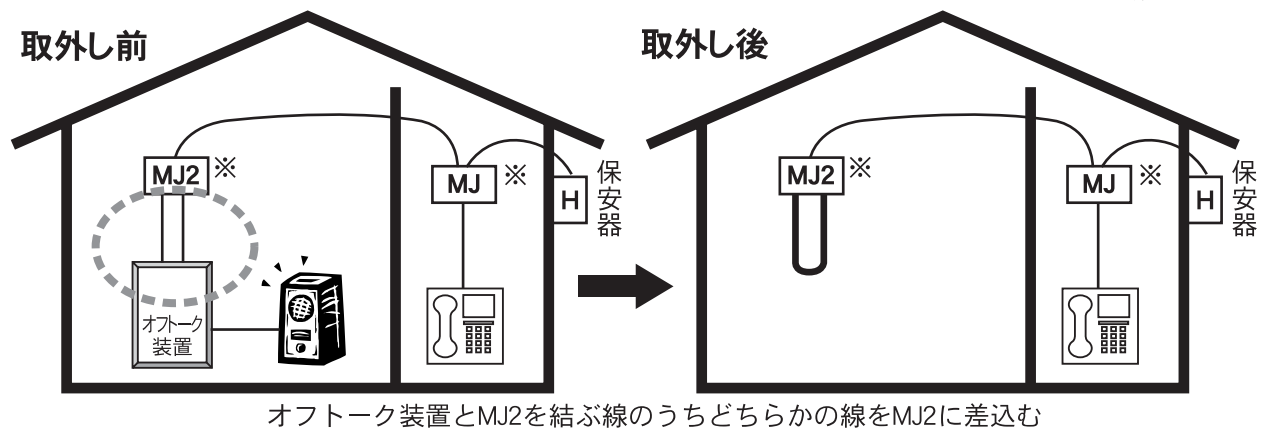
【「オフトーク通信宅内装置」の取り外し方】

「宅内装置」の設置状況はそれぞれのご家庭で異なりますが、標準的な設置例を例示しますのでご参照ください。

【例1】電話器とオフトーク「宅内装置」・「スピーカー」が近くにある場合



【例2】電話器とオフトーク「宅内装置」・「スピーカー」が離れているある場合



※図面中のMJ、MJ2とはモジュージャックの略で、電話線など接続する器具のことをさします。

【取り外す際の注意とお願い】

オフトーク通信はNTT回線を利用して放送していたため、「宅内装置」はNTT回線と接続されています。インターネットやドアチャイム、ガスの警報システム等と連動している場合や、「宅内装置」の取り外しが難しい場合は、無理に取り外したり、むやみに回線等を切断してしまうと、電話が通じなくなる恐れがあります。

ご心配な場合は、「NTT受付担当 (☎116)」または、お近くの電気工事店、電気店へご相談いただくか、市役所企画課までご連絡ください。

なお、取り外しの際には手数料がかかりますのでご了承ください。

●問い合わせ先 企画課 秘書広報係(勤労者会館1階) ☎64-5806 FAX62-5040

市道除雪作業に伴うお願い

市では、降雪の状況（概ね10cm以上の積雪）に応じて、通勤通学の支障にならないよう幹線道路の除雪を行っていますが、近年の除雪業者の減少により、同一業者が県道・市道・区内生活道路を除雪するような場合もあることから、以前に比べ除雪に時間がかかることがあります。このため、降雪時間にもよりますが、通勤通学時間に除雪が間に合わない場合も出てきますので、市民の皆さんには予めご理解を頂きますようお願いいたします。



また、皆さんが除雪をされた後に除雪作業車が通過し、再び出入口が除雪された雪でふさがれてしまう場合があります。このようなときには、誠に申し訳ありませんが、再び車道や歩道に雪を出さず、支障のない場所へ寄せていただくようお願いいたします。

なお、各お宅に積もった雪は道路等に出さず、敷地内での処理をお願いいたします。大変ご迷惑をおかけいたしますが、除雪に対するご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ご確認ください！ 道路へ枝が張り出していませんか？

降雪の時節を迎え、道路に張り出した枝や倒木により、交通に支障する事例が毎年発生しています。これらは、雪の重みが原因ですが、道路に張り出した枝の剪定や樹木の伐採により、交通支障は未然に防げるものです。年末年始にむけ、ご家庭内の清掃に合わせて次の点検をお願いします。また、日頃から樹木を適正に管理いただくようお願いいたします。

- 道路上に樹木や枝が張りだしている場合には、樹木の伐採又は枝払いをお願いします。
- 傾いている木や枯れ木など、倒木のおそれのある場合は、樹木の伐採をお願いします。
- 強風、大雨、大雪の後には、倒木、落枝等がないか、特にご注意ください。



●問い合わせ先 建設課 管理係(庁舎別館2階) ☎64-5892

消費生活専門相談窓口のお知らせ

中央公民館で、消費生活専門相談窓口を開設しています。相談のある方は、直接中央公民館へお越しいただくか、下記の携帯番号へご連絡ください。

相談は、長野県消費生活相談員養成研修講座を終了した「消費生活コンサルタント資格取得者」がお受けします。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。※本紙12月号の14ページに詳しく掲載されています。

- ★相談内容 消費生活に関する相談
- ★相談曜日 毎週水曜日
- ★相談時間 午前9時～正午、午後1時～4時
- ★相談受付連絡先 ☎090-5580-1702（消費生活専門相談窓口）
おかけ間違いのないようご注意ください。

例えば…

『訪問販売でなかなか帰らなかったで仕方がなく、必要のないものを買ってしまった。』
『「無料点検します」などと言って訪問され、改修工事や浄水器などの購入を次々とせまられた。』
『無料招待券などを配って一つの会場に人を集め、熱狂的な雰囲気の中で高額商品の契約をさせられた』
『「無料で占いや姓名判断をします」などと誘われ、このままでは不幸になるなどと不安をあおって、高額な印鑑や掛け軸を買わせられた。』 など

●問い合わせ先 市民課 生活環境係(中央公民館内) ☎64-5896

家畜を飼養されている皆様へ 家畜の飼養状況等について報告をお願いします

家畜伝染病予防法の改正に伴い、下記の対象家畜の飼養者は、毎年、家畜の飼養状況等について県知事に報告することが平成23年10月1日より義務付けられました。

市内で対象家畜を飼養されている方で、まだ報告がお済みでない場合は、長野県佐久家畜保健衛生所上田支所へ報告をお願いします。

▼報告の対象者

下記の対象家畜の所有者または管理者。

＜対象家畜＞

牛、鹿、馬、羊、山羊、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、
きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

※ペットまたは庭先養鶏として少数飼育されている場合も対象になります。



▼報告の方法

所定の様式に必要事項をご記入のうえ、郵送またはファックスでお送りください。
なお、所定の様式は長野県佐久家畜保健衛生所のホームページからダウンロードいただくか、下記の問い合わせ先へご請求ください。

＜報告先＞ 長野県佐久家畜保健衛生所上田支所
〒386-8555 上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎4F
☎23-1630 FAX25-7160

▼報告期限 平成23年12月15日(木)

●問い合わせ先 長野県佐久家畜保健衛生所上田支所 ☎23-1630
農林課 農政係(庁舎別館1階) ☎64-5894

ホームタンクからの 灯油の漏えい事故にご注意を

寒い日が続き灯油の使用が多くなる季節ですが、灯油の漏えい（漏れ）事故が心配されます。

ホームタンク等の灯油が河川等に流入すると、水道水源や魚類・農作物等に被害を与え生活環境にも悪影響を及ぼす恐れがあります。ホームタンクで灯油を貯蔵している家庭では次のことに十分注意し、漏えい事故を防ぎましょう。

日ごろの点検

- ホームタンクが固定されているか、傾いていないか。
- バルブ、配管に亀裂や腐食がないか。
- 防油堤内に水やごみなどが溜まっていないか。
- タンクの残量を定期的に確認する。

小分けをするときの注意

- 灯油をポリタンクへ小分けしている時は、絶対にその場を離れない。
- 小分け後は、バルブ、コックなどは完全に閉める。

漏えいに気づいたら

万が一、灯油を側溝や河川に流出させてしまった時は、被害を最小限にするため、速やかな対応が求められます。速やかに消防署、市役所へ連絡してください。

★灯油を漏らすと火災などの危険を伴うばかりでなく、補償問題にもつながり、費用がかかることもあります。また近所に迷惑をかけることにもなります。十分気をつけましょう。

★ホームタンクから灯油を小分け中にその場を離れてしまっても、容器からあふれ出ないように自動的に給油を停止させる装置（過充填防止装置）が、下記の取扱店（スタンド等）で販売されています。（取り引きのある業者さんと相談してください。）

【過充填防止装置販売店】

取 扱 店	電 話	取 扱 店	電 話
㈱オーツカ	62-1606	㈱サイサン	62-0425
㈱塩沢産業 燃料部	64-5055	㈱高木屋	62-0337
J A信州うえだ燃料センター	62-1302	㈱内山石油	62-0238
上燃配送センター	42-7464	イースタン石油	62-0402
武重商会配送センター	22-1062		



●漏えいしたときの連絡先 東御消防署 ☎62-0119
市民課 生活環境係(中央公民館内) ☎64-5896
農林課 農政係(庁舎別館1階) ☎64-5894

水道の凍結防止帯の点検を！

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。水道管や水道メーター、蛇口などが凍結し、水が出なくなったり、破裂する事故をふせぐために、早めに凍結防止の準備をしましょう。

事前の点検や凍結事故の修理は、東御市指定の水道工事事業者に依頼してください。

※凍結を防ぐには

- ◎凍結防止帯のプラグが電源コンセントに接続されているか確認してください。
- ◎不凍栓を使用している家庭では、おやすみ前や留守時は、忘れずに水抜きをしてください。
- ◎古い凍結防止帯は故障していることもありますので、もう一度点検し、凍結の防止に備えましょう。

●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884

《もうすぐママパパ学級》

妊娠おめでとうございます。妊娠を告げられた時のお気持ちはいかがだったでしょう。

喜びや嬉しさだけでなく、未知の経験に対する心配や不安もあることでしょう。

そこで東御市では妊婦さんやご家族の方を対象に「もうすぐママパパ学級」を開催します。お母さんお父さん同志で学習しましょう。そして、快適に楽しく妊娠期を過ごし、安心して出産を迎えましょう。

なお、保育を希望される方は開催日の前日までにお申し込み下さい。

- 受 付 午前9時から（2回目のみ午後1時から）
- 場 所 東御市総合福祉センター 2階 保健センター
- スタッフ 小児科医師・保健師・助産師・栄養士・保育士
- 持 ち 物 母子手帳 筆記用具
- 服 装 運動しやすい服装でお越しください。



	開 催 日	主 な 内 容
第 2 回 13:30～ 16:00	12月3日(土)	<新生児を迎える準備> ＊新生児の様子 ＊アレルギーについて ＊病気とその対応について ＊沐浴の方法(実習) ＊新生児の世話、衣類、保育環境 ＊両親と新生児の絆づくり
第 3 回 9:15～ 12:00	12月8日(木)	<お産の経過、生活習慣病について> ＊呼吸法および補助動作 ＊夫の役割 ＊分娩の進行状況、分娩のイメージ ＊妊娠中の食事と栄養について
閉講式 第 4 回 9:15～ 11:45	12月16日(金)	<産後生理と過ごし方> ＊授乳方法と乳房・乳頭ケア ＊家族計画 ＊産後の心身の変化について ＊先輩ママとの交流 ＊利用できる制度の案内

＊参加申し込みは必要ありません。

＊保育を希望される方は前日までに申し込みが必要です。

＊ご家族の方には妊婦体験ジャケットの試着ができます。

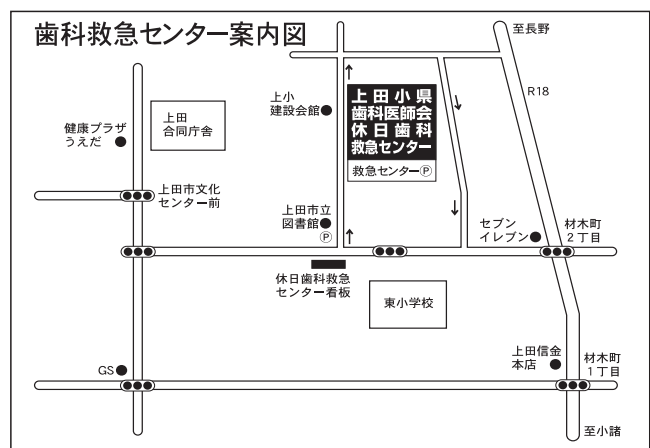
●問い合わせ先 健康保健課 保健係(総合福祉センター内) ☎64-8882

休日の歯科救急治療の 対応が変わりました！

上田小県歯科医師会では、今まで休日の救急治療は各々の歯科医院が当番制で対応してまいりましたが、11月13日(日)から休日の応急的な歯科治療を行う施設として「休日歯科救急センター」を上田小県歯科医師会館内に開所いたしました。

今後はこのセンターにて休日（日曜・祝日・お盆・年末年始等）の救急治療に対応いたします。どうぞご利用ください。

- ★住 所 上田市材木町1-3-6
休日歯科救急センター
- ★電話番号 24-8020
- ★診療時間 午前9時～午後3時



●問い合わせ先 上田小県歯科医師会 ☎22-2160
健康保健課 保健係 ☎64-8882

…年末防犯対策…

年末は、特に空き巣や忍び込み、振り込め詐欺などの被害が多くなる傾向があります。

市内でもドロボーや振り込め詐欺の被害が発生していますので、次の点に注意し、防犯対策をしましょう。

《空き巣等被害防止》

- ・ 玄関口、勝手口のカギはしましたか？
- ・ 2階の窓などにもカギはしてありますか？
- ・ 凶器となるようなものを放置していませんか？
- ・ 踏み台になるようなものが窓の下にありませんか？



※防犯一口メモ

- ◆ 玄関ドアは二重ロックにし、ドアチェーンなどを付けましょう。
- ◆ 窓には外から手の届かない所に補助錠を付けましょう。
- ◆ 自衛の策として、センサーライト(警報機器)、防犯砂利、防犯カメラなどの防犯機材の活用も考えてみましょう。
- ◆ 日ごろから、お隣ご近所と、何かあった時に助けを求められるような対策を立てておきましょう。

《乗り物盗被害防止》

- ・ 車のドアは確実にロックしましたか？
- ・ 車の中に貴重品などを置いていませんか？
- ・ バイクや自転車はカギをした後、抜き忘れていませんか？
- ・ 自転車の防犯登録や車体に名前を書き忘れていませんか？



※防犯一口メモ

- ◆ 自宅敷地内でも、車やバイク、自転車の鍵は確実にかけましょう。

《振り込め詐欺被害防止》

- ・ 身に覚えのない電話やメールに対して安易に応えていませんか？
- ・ 金融機関などの暗証番号を聞かれましたか？
- ・ 通帳やキャッシュカードを他人に渡していませんか？



※防犯一口メモ

- ◆ 電話の受け応えなど、ご家族と合言葉を決めておきましょう。

☆見たらメモ ～メモ作戦実行！～

不審者(車)を見かけたら、より迅速な犯罪解決のため
その情報をメモしましょう。

自治体・企業・防犯ボランティアの皆さんと協力して、町ぐるみで一人ひとりが防犯に対する意識を高め、犯罪の起こりにくい環境づくりを心がけましょう。

☆被害にあったら、すぐに警察に連絡を！・・・110番・・・

東御市警部交番 ☎62-0104 上田警察署 ☎22-0110

大日向警察官駐在所 ☎67-2031 八重原警察官駐在所 ☎67-3399

●問い合わせ先 市民課 生活環境係(中央公民館内) ☎64-5896

2012年

-

＊ ＊この大会は、タイムや順位を競うものではありません。＊ ＊
＊ ＊お気軽にご参加ください＊ ＊

[illegible]

**(これまで子ども手当を受け取っていた方も含め、
全ての方の申請が必要です。)**

なお、対象と思われる方で、申請書が届かない場合は、大変お手数ですが下記まで、ご連絡をください。（※公務員の方は勤務先への申請となります。）

【手当の月額】（平成23年10月分～平成24年3月分）

- ・ 0 歳～3 歳未満 ：15,000円（一律）
- ・ 3 歳～小学校修了前：10,000円（第3子以降は15,000円）
- ・ 中 学 生 ：10,000円（一律）

※児童扶養手当の支給対象者は、父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親等です。

【振込予定日】 12月9日(金) 【支払内容】 8～11月分(4ヶ月分)

口座、支給月額は児童扶養手当証書に記載されています。

お知らせ版 (2011.12.1) ②①

年末年始の業務一覧

し尿汲み取り

東部地区

◆休業日

12月29日(木)～1月3日(火)

◆操業日

1月4日(水)から通常営業

北御牧地区

◆休業日

12月29日(木)～1月3日(火)

◆操業日

1月4日(水)から通常営業

●問い合わせ先

市民課 生活環境係 ☎64-5896

公 民 館

- ◆中央公民館・滋野公民館・祢津公民館・和公民館・北御牧公民館は12月29日(木)～1月3日(火)まで休館となります。

●問い合わせ先 中央公民館 ☎64-5885

東部子育て支援センター “すくすくひろば”

- ◆12月29日(木)から1月3日(火)まで休館となります。

●問い合わせ先

東部子育て支援センター ☎64-5814

北御牧子育て支援センター “みまき未来館”

- 12月29日(木)から1月3日(火)まで休館となります。

●問い合わせ先

北御牧子育て支援センター ☎67-3676

高齢者センター くらかけ入浴施設(お風呂)

- 12月28日(水)から1月4日(水)まで休館となります。

●問い合わせ先 福祉課 高齢者係

(東御総合福祉センター内) ☎67-3676

東部地区(田中・滋野・祢津・和) 上田地域広域連合 東部クリーンセンター

◆休業期間

12月30日(金)～1月3日(火)

◆休日受入日

1月8日(日)

9:00～12:00 13:00～15:00

北御牧地区

川西保健衛生施設組合 川西清掃センター

◆休業期間

12月29日(木)～1月3日(火)

川西保健衛生施設組合 粗大ごみ処分場

◆休業期間

12月29日(木)から受け入れを
停止します

お知らせ版6ページをご覧ください。

●問い合わせ先

東部クリーンセンター ☎63-6814

川西清掃センター ☎0267-53-5679

自 動 交 付 機

- ◆住民票・印鑑証明書自動交付機
12月29日(木)から1月3日(火)
までお休みします

●問い合わせ先

市民課 市民係 ☎62-1111(代表)

市内定時、定路線バス とうみレッツ号 (東御市デマンド交通)

- ◆12月29日(木)から1月3日(火)
まで休業します

●問い合わせ先 東御市商工会内

とうみレッツ号受付センター ☎67-1003

上田市 市民の森スケート場 オープン!!

- ◎開設期間 12月17日(土)～2月12日(日)
- ◎休業日 12月31日(土)・1月1日(日)
- ◎営業時間 9:00～16:30 (入場は16:00まで)
- ◎料金 大人 750円、中学生以下・付添人 300円
未就学児童 無料
- ◎貸靴料金 1人1回 300円

●問い合わせ先
スケート場管理事務所
☎27-9396
生涯学習課 スポーツ係
☎62-2200

※12月17日(土)オープン日、1月7日(土)スケート場まつり、2月12日(日)最終日は入場無料です。

※PTA・育成会等で利用の場合、減免制度があります。

◎食堂の営業日・時間

開設期間中の土・日・祝日・冬休み期間 (12月26日～1月6日)

午前11時30分～午後2時30分 (予定)

◎メニュー

カレー・ラーメン・牛丼・うどん・フランクフルト・アイス等

～スポーツレクリエーション祭'2011～<冬の部> 上田市市民の森 スケート場まつり

- 日時 1月7日(土) (小雨決行) 午前9時30分～午後2時
リンク開放は午後2時30分～4時
- 入場料 無料 (貸し靴は有料)
- 内容 パン食い競争・カーリング体験・パイプイス押し
アイスホッケー体験など 豚汁サービスもあります。
(なお、天候により開催内容が変更される場合もあります。)

●問い合わせ先 東信教育事務所内実行委員会事務局 ☎0267-31-0252
上田市教育委員会 体育課 ☎23-6372
生涯学習課 スポーツ係 ☎62-2200

上田市・市民の森スケート場

入場割引券

東御市民 1人1回に限り200円割引
有効期間 平成23年12月17日(土)～
平成24年2月12日(日)

東 御 市

一般・中学生以下

付添いの方は本券の適用がございません。

上田市・市民の森スケート場

入場割引券

東御市民 1人1回に限り200円割引
有効期間 平成23年12月17日(土)～
平成24年2月12日(日)

東 御 市

一般・中学生以下

付添いの方は本券の適用がございません。



年末の交通安全運動が始まります

12月11日(日)から12月31日(土)

スローガン…「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

運動の重点

- 高齢者の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・横断中、
自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトと
チャイルドシートの正しい着用の徹底



★冬季は、日没が早くなり、夕暮れ時から夜間にかけて歩行・横断中の事故の増加が予想されるほか、積雪・凍結による道路環境の悪化、忘年会等の飲酒機会の増加など、重大事故の多発が懸念されます。このため、道路や自動車を利用する全ての人が交通事故防止と交通ルールの遵守を徹底しましょう。

★今年は、昨年と比較して市内の交通事故件数及び傷者数が増加しています。特に高齢者が犠牲となる事故が多発しています。高齢者を見かけた際は、より慎重な運転を心がけるようにしましょう。また、高齢者の方は、運動能力の低下を十分に理解し、時間に余裕をもって行動しましょう。



●問い合わせ先 市民課 生活環境係(中央公民館内) ☎64-5896 FAX63-6908

●12月中旬発行の「市報とうみお知らせ版」はありません。次回の発行は12月27日です。ご了承ください。